

🕒 8 / 1 受付開始 🕒

# 睡眠教室



普段ぐっすり眠れていますか？  
人の一生のうち、1/3は睡眠時間と  
言われています  
人生の1/3の質を上げることで  
生活の質もより良いものになります  
良い睡眠をとるためのポイントを学び  
快眠生活を目指しましょう♪

🕒 日時: 10月11日(金)

13:30~15:30

🕒 定員: 30名

講師: 株式会社 共栄商会 いとしや代表

🕒 実費: 100円

大杉 天伸 氏

日本睡眠環境研究機構認定 睡眠環境診断士

事前に電話または下記申込フォームからお申込みください  
キャンセルされる場合は早めにご連絡ください

開催場所  
お問合せ  
お申込み

大分県社会福祉介護研修センター  
(大分市明野東3-4-1) 小ホール

開館時間 8:30~17:15

TEL: 097-552-6888



ホームページ



Instagram



申込フォームはこちら

Check!



きりとり

氏名(ふりがな)

電話番号(日中連絡が取れる番号)